

TED İSTANBUL KOLEJİ ORTAOKULU 8.SINIFLAR

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİ

YAZ TATİLİ EGZERSİZ ÖNERİLERİ

BÖLGESEL ANTRENMAN

Aşağıdaki linke tıklayarak cinsiyetinizi seçtikten sonra çalıştırmak istediğiniz bölgeyi seçerek örnek egzersizlere ulaşabilirsiniz. İster vücut ağırlığınızla isterseniz minik ağırlıklarla yapabilirsiniz. Ayrıca bölge bölge yapacağınız esnetme hareketleri de sayfada mevcuttur.

<https://musclewiki.org/>

ZUMBA

Aşağıdaki linklerden istediğinize tıklayarak ZUMBA yapabilirsiniz.

<https://www.youtube.com/watch?v=APY4giuyZac>

<https://www.youtube.com/watch?v=0qOafYtIbN8>

<https://www.youtube.com/watch?v=mXLt5UZguvU>

<https://www.youtube.com/watch?v=NYFsMsD0n7k>

<https://www.youtube.com/watch?v=EfYk2y0O-LU>

<https://www.youtube.com/watch?v=HmEbABA3F7E>

<https://www.youtube.com/watch?v=Q7aLjkkB9JQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=TG1zwGojyUA>

YAĞ YAKICI VE İNCELTİCİ EGZERSİZLER

Aşağıdaki linklerden istediğinize tıklayarak YAĞ YAKICI VE İNCELTİCİ EGZERSİZLER yapabilirsiniz.

EN ÇOK YAĞ YAKAN 8 EGZERSİZ

https://www.youtube.com/watch?v=VOUiBu-T7_I

15 DAKİKALIK YAĞ YAKICI ANTRENMAN

<https://www.youtube.com/watch?v=dMUFukD8J7Y>

17 DAKİKALIK YAĞ YAKICI ANTRENMAN

<https://www.youtube.com/watch?v=aT9HfQpL4sQ>

İÇ BACAĞI YAĞLARINI ERİTEN EGZERSİZLER

<https://www.youtube.com/watch?v=c6KzituFhfM>

ALT BACAĞ VE AYAK BİLEKLERİ İNCELTİCİ EGZERSİZLER

<https://www.youtube.com/watch?v=AwzBUOegQgo>

SELÜLİTLERİ YOK ETMEK İÇİN EGZERSİZ

<https://www.youtube.com/watch?v=81jcC49tU7o>

KARIN YAĞLARINI ERİTME

<https://www.youtube.com/watch?v=ku18WjMJTM8>

JUST DANCE

Dans etmeyi seviyorsan senin için en sevilen JUST DANCE linklerini aşağıda paylaştık. Dilediğin zaman istediğin linke tıklayarak dans edebilirsin.

<https://www.youtube.com/watch?v=4enJ6u8dgHQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=3xH6pZoIIVs>

<https://www.youtube.com/watch?v=0WwrcEm9TAI>

<https://www.youtube.com/watch?v=SWHS4HsgnUk>

<https://www.youtube.com/watch?v=jiLUvXUJa48>

<https://www.youtube.com/watch?v=OhvQtH7kpyk>

<https://www.youtube.com/watch?v=bMZAuhadz2Y>

<https://www.youtube.com/watch?v=ayWUcybFbeI>

https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA

YOGA

Aşağıya senin için YOGA linkleri bıraktık.

<https://www.youtube.com/watch?v=7kgZnJqzNaU>

<https://www.youtube.com/watch?v=Td6zFtZPkJ4>

<https://www.youtube.com/watch?v=vMMRb10LtGM>

DANCE WORKOUT

Dans ederek yağ yakmak istersen aşağıda senin için çok güzel antrenmanlar mevcut.

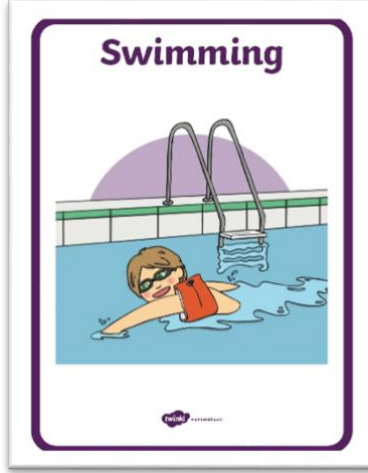
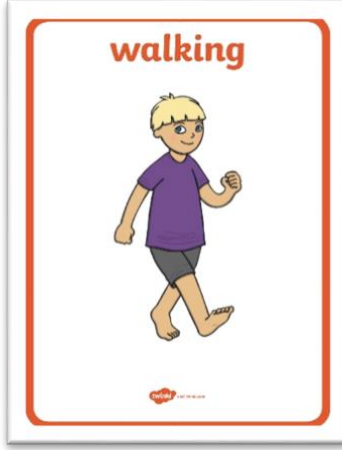
<https://www.youtube.com/watch?v=yFMB3uGZMHE>

<https://www.youtube.com/watch?v=6Qoftkf2XAU>

<https://www.youtube.com/watch?v=jszPZiqEheI>

https://www.youtube.com/watch?v=G9kFL_by5Nw

HER GÜNE YENİ BİR HAREKETLE BAŞLAMAK İSTER MİSİN?

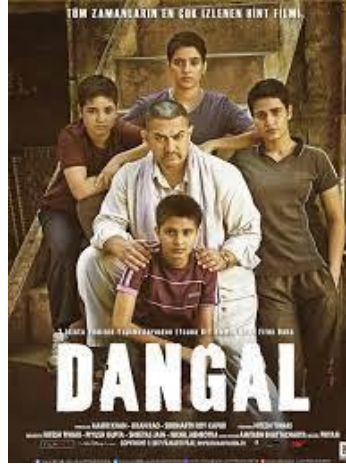


- Uyandığında bir hareket seç ve güne o hareketle başla 😊

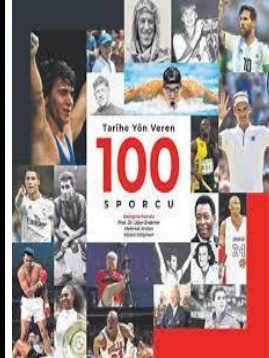
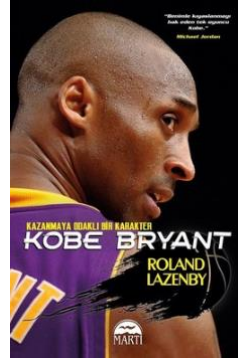
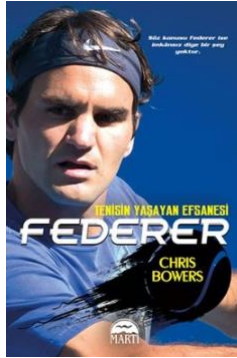
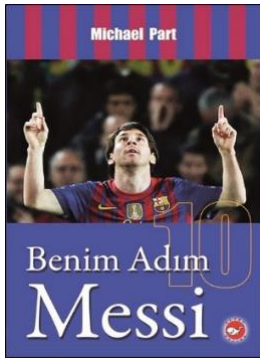
ÖNEMLİ:

- Seçtiğin aktivite en az 30 dk aktif olarak yapılmalı,
- Hafta da en az 3 aktivite tamamlanmalı,
- Aktiviteler esnasında sıvı tüketimi unutulmamalı,
- Beslenme alışkanlıklarında ki tercihin; sağlıklı gıdalar ve sağlıklı atıştırmalıklar olmalı 😊

TAVSİYE FİMLER



TAVSİYE KİTAPLAR



NOT: Ünlü sporcuların biyografileri ve başarılı olma sırlarını anlattıkları kitaplar. İlginizi çeken okumanızı tavsiye ederiz. Keyifli okumalar.

A.GÖKÇE MORTO ŞENERLER
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni